

# МОЙ КЕТОДЕНЬ

День: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ пн вт ср чт пт сб вс

Цель: \_\_\_\_\_

Кетоны в...

Время: \_\_\_\_\_ Кол-во: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_ Кол-во: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_ Кол-во: \_\_\_\_\_

Мой успех (1–5): \_\_\_\_\_

## ПИТАНИЕ

ЗАВТРАК: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

ОБЕД: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

УЖИН: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

ВСЕГО: \_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

Удовлетворение пищей: \_\_\_\_\_

Сытость: \_\_\_\_\_

Чувство голода между приемами пищи: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Уровень энергии: \_\_\_\_\_

Самочувствие, настроение: \_\_\_\_\_

Вода (л): \_\_\_\_\_

На что тратят: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Неприятные ощущения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ДВИЖЕНИЕ

Регулярное движение в течение дня: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Интенсивные упражнения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Легкое движение: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Йога, растяжка: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## СОН

Пробуждение: \_\_\_\_\_

Продолжительность: \_\_\_\_\_

Качество: \_\_\_\_\_

Уровень энергии вечером: \_\_\_\_\_

Уровень энергии утром: \_\_\_\_\_

Отход ко сну: \_\_\_\_\_

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Медитация, хобби, игры, пребывание  
на природе, общение с любимыми людьми и т. д.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МОЙ КЕТОДЕНЬ

День: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ пн вт ср чт пт сб вс

Цель: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кетоны в...

Время: \_\_\_\_\_ Кол-во: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_ Кол-во: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_ Кол-во: \_\_\_\_\_

Мой успех (1–5): \_\_\_\_\_

## ПИТАНИЕ

ЗАВТРАК: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

ОБЕД: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

УЖИН: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

ВСЕГО: \_\_\_\_\_

К: \_\_\_\_\_ Б: \_\_\_\_\_ Ж: \_\_\_\_\_ У: \_\_\_\_\_

Удовлетворение пищей: \_\_\_\_\_

Сытость: \_\_\_\_\_

Чувство голода между приемами пищи: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Уровень энергии: \_\_\_\_\_

Самочувствие, настроение: \_\_\_\_\_

Вода (л): \_\_\_\_\_

На что тянет: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Неприятные ощущения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ДВИЖЕНИЕ

Регулярное движение в течение дня: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Интенсивные упражнения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Легкое движение: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Йога, растяжка: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## СОН

Пробуждение: \_\_\_\_\_

Продолжительность: \_\_\_\_\_

Качество: \_\_\_\_\_

Уровень энергии вечером: \_\_\_\_\_

Уровень энергии утром: \_\_\_\_\_

Отход ко сну: \_\_\_\_\_

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Медитация, хобби, игры, пребывание  
на природе, общение с любимыми людьми и т. д.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# МУСС ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ



САЛАТ «ОЛИВЬЕ»  
С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ



# ЯЙЦА ПО-БЕНЕДИКТИНСКИ



# КОСТНЫЙ БУЛЬОН



# СПАГЕТТИ ИЗ ЦУКИНИ



# ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



# БУРГЕР «KETOPOWER»



# ЛЮЛЯ-КЕБАБ



# ГРУДКА УТКИ С ПРЯНЫМ МАЛИНОВЫМ СОУСОМ



# СЕРДЕЧКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ



# ДОРАДО ПОД МАСЛЯНЫМ СОУСОМ



# ШОКОЛАД





# ЧИЗКЕЙК